



VAMOS FALAR SOBRE

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 

Santa Maria/RS



CADA IDADE, UM CARDÁPIO

Em cada fase da vida é necessário adaptar um cardápio específico para suprir as necessidades diárias do nosso corpo. Confira a seguir as dicas para manter uma alimentação mais saudável.



De 0 a 3 anos

É muito importante que nessa fase a alimentação seja variada e equilibrada, pois é nela que a criança precisa receber vitaminas e minerais para fortalecer o organismo.



O recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é que, até os seis meses de idade o aleitamento materno seja exclusivo.

Após o sexto mês, são introduzidos aos poucos outros alimentos, como frutas, legumes, tubérculos, cereais e carnes. Vale investir em alimentos com alto teor de cálcio e ferro.

O esquema alimentar recomendado de acordo com a faixa etária torna possível o aporte de todos os nutrientes necessários ao crescimento e ao desenvolvimento da criança. **Siga as orientações do pediatra ou profissional nutricionista.**



De **4 a 12** anos

A OBESIDADE INFANTIL CRESCE A CADA ANO.

Os pais devem ficar atentos aos hábitos alimentares dos filhos.



É importante fixar o hábito das refeições, sendo o ideal realizar

6 refeições

diárias e evitar as “beliscadas” fora do horário.

DICAS PARA OS PAIS

- ✓ **Incentive o consumo de água** e sucos naturais e não o de bebidas artificiais (refrigerantes);
- ✓ Estimule a prova. **Não ceda ao primeiro “não gosto disso”;**
- ✓ **Não estimular o hábito do consumo de doces e guloseimas:** balas, doces, pirulitos, biscoitos recheados etc...
- ✓ Ter um dia por semana e situações em que podem ser mais liberais – **Dia da besteira;**
- ✓ **Incentive seus filhos a praticarem atividade física.** Dê exemplo também!

✓ **Educação alimentar:** comer de tudo um pouco (alimentos saudáveis) e em quantidades adequadas.

✓ **Incentive a ingestão de frutas e verduras diariamente.**

✓ Enfatize sempre o **positivo/saudável**, ou seja, **dê uma maior importância ao que a criança pode comer.** Este processo é contínuo, curta esta experiência!





COM CRIANÇAS DESSA IDADE

EVITE

- ✓ **Usar a expressão: "raspar o prato".** Isso provoca a perda da percepção de fome e saciedade na criança;
- ✓ **Brincadeiras na mesa;**

- ✓ **Tornar a ida a uma lanchonete um "programão":** a comida de casa fica meio sem graça.



- ✓ **Substituir refeições.** Ex: não quer arroz e feijão, oferecer mamadeira. Esse erro é muito comum, e se a criança conseguir uma vez, vai repetir essa estratégia sempre;
- ✓ **Recompensas.** Ex: "Coma toda a sopa para ganhar a sobremesa". Passa a ideia de que tomar sopa não é bom e que a sobremesa é o máximo.

AJUDA?

Sempre que precisar de ajuda procure profissionais como: **médico, nutricionista, psicólogo e educador físico.**

DÊ O EXEMPLO!

As crianças e os adolescentes seguem exemplos e os hábitos dos pais.





De 13 a 20 anos

A adolescência é marcada por diversas mudanças como: biológicas, psicológicas, cognitivas e sociais que interferem no comportamento alimentar.

O **padrão de crescimento** do adolescente está fortemente ligado a necessidade de nutrientes que gerem energia, como:

proteínas + ferro + cálcio + vitaminas **A e C**



EVITAR

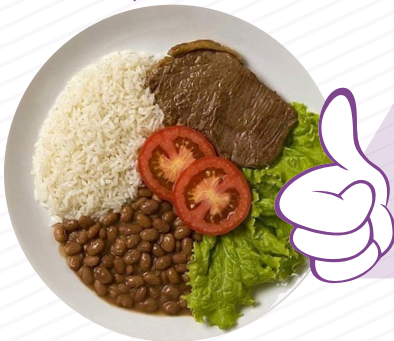
Durante a semana os pratos prontos, como: pizzas, xis, salgadinhos, doces e o consumo de refrigerantes.

O IDEAL É

INVESTIR em uma refeição completa, composta de **carboidrato** (massa, arroz ou batata), **proteína** (um tipo de carne), uma **leguminosa** (feijão ou lentilha) e complementando com **vitaminas e minerais** (frutas e verduras).

DICA PARA OS PAIS

Quanto mais colorido o prato, mais nutrientes disponíveis, garantindo assim mais disposição, desenvolvimento mental e intelectual.





De **21 a 60** anos

Escolhas alimentares inadequadas nesta fase e muitas horas sem se alimentar contribuem para o desenvolvimento de alterações no estado de saúde, como **hipertensão arterial, diabetes, obesidade**, entre outras.

CUIDE DE SUA SAÚDE. PREVINA-SE DA



OBSIDADE



HIPERTENSÃO



DIABETES



DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Coma devagar e mastigue bem os alimentos;

Faça de **5 a 6** refeições **por dia**

Beba no **mínimo 2 Litros de água** **por dia**



Consuma aves, peixes e carnes grelhadas, assadas ou cozidas ao invés de enlatados, defumados e fritos;



Consuma diariamente frutas, verduras e legumes coloridos;



Reduza a ingestão de sal. Utilize temperos naturais.

Nessa fase da vida, os nutrientes tem absorção reduzida, devido alterações fisiológicas. Por isso, é aconselhado manter uma alimentação saudável, incluindo todos os grupos de alimentos:

- ✓ **Carboidrato** (arroz, massa, batata...);
- ✓ **Proteína** (carnes, ovos, leite...);
- ✓ **Vitaminas e minerais** (frutas, hortaliças...);
- ✓ **Fibras** (grãos e cereais integrais, frutas e hortaliças...).



CONSUMA BASTANTE ÁGUA

É fundamental o **consumo de água** ao longo do dia para o bom funcionamento dos rins e do intestino e para garantir uma boa hidratação da pele, evitando assim a flacidez.



ANS nº 31970-8

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



www.unimedsm.com.br
(55) 3026 6565

Diretor Técnico
Rogerio Luis Fabra
CRM 18123/RS